

# Arti Marziali

## Corsi di Shaolin - Thai Chi Chuan Sanda - Jeet Kune Do - Kali Street Fighting

CORSO DI SHAOLIN - TAI CHI - SANDA  
mono-settimanale (3 mesi) 95,00 €

CORSO DI SYSTEM 4 DEFENCE  
bi-settimanale (1 mese) 50,00 €

*SHAOLIN: nello studio del kung fu per arrivare alla vera essenza dell'arte marziale si dice che vi siano tre tappe da superare: con il tempo e l'allenamento le tecniche diventano corrette e sembrano efficaci ma si intuisce che c'è qualcosa di più da raggiungere nella tecnica, la vera forza, quella interna. Solo al terzo livello, la fusione di abilità ed energia trasforma l'allievo nel kung fu stesso, così l'arte rivive in lui ed in lui vive l'esperienza dei grandi maestri del passato.*

*TAI-CHI CHUAN: può essere tradotto come l'ultima e la più elevata fra le arti marziali. Gli obiettivi del Tai-Chi Chuan includono l'armonia della mente, il miglioramento dello stato di salute e l'ottenimento del benessere fisico e della serenità mentale. Attraverso una pratica costante di quest'arte, si può iniziare a comprendere più interiormente alcuni dei profondi concetti della filosofia cinese, concetti altrimenti incomprensibili a parole.*

*SANDA: combattimento sportivo che deriva dal Kung fu cinese. Si usano protezioni per proteggere il corpo e si combatte secondo un regolamento di gara, l'obiettivo è fare più punteggio dell'avversario, esistono due tipi di contatto, leggero e con KO. Divertimento, movimento assicurato e un aiuto a controllare le emozioni.*

*SYSTEM 4 DEFENSE:*

*JEET KUNE DO: nasce grazie al suo ideatore Bruce Lee alla fine degli anni 70. Semplice, diretto ed efficace, libero da schemi prefissati e senza alcuna regola, ogni parte del corpo viene utilizzata. Non è uno sport perchè non ha regole.*

*KALI: rientra nel vasto mondo delle arti marziali filippine, predilige l'utilizzo del corpo e lo studio delle armi quali il coltello ed il bastone, sia semplice che doppio. Trova in Dan Inosanto un punto di riferimento importante grazie al fatto che collaborò con Bruce Lee stesso nello sviluppo del Jeet Kune Do.*

*STREET FIGHTING: le tecniche derivate dal JKD e dal Kali in un mix di colpi tra i più efficaci da usare contro uno o più aggressori avvalendosi di poche ma devastanti mosse per colpire e sopravvivere ai pericoli di tutti i giorni.*

